

# 自我调控 正念训练——情绪与压力管理

## 一、课程背景：

你是否能在物欲横流的社会上从容立身？

你是否能在繁重冗沉的工作中百事和谐？

你是否能在错综复杂的人际间游刃有余？

你是否能在琐事不断的家庭里淡定处之？

工作效率，重在状态；

工作状态，重在激情；

工作激情，重在心态。

你是否有一个阳光心态面对生活工作和学习？

如何穿梭于各种事物间而不迷失本心？

怎样调顺自我，更加积极面对人生？

也许这个课程，会有你想要的答案！

## 二、课程收益：

1、深入了解中华传统文化，丰富自我。

2、学会运用情绪管理法门控制自己的心态。

3、和谐身心，提升自我境界，重燃工作激情。

## 三、培训对象：

企事业单位老板及员工

## 四、培训时间：

一天

## 五、课程大纲：

### 一、序篇 谈谈压力与情绪

#### 1.压力的来源与缓释

个人、家庭、社会—沉重的负担

用国学缓解压力问题

儒家—人与人的学问—缓释人际压力

道家—人与自然的学问—缓释社会压力

佛家—人与内心的学问—缓释自身压力

#### 2.情绪—逃脱不开的一张网

儒家曰性，道家曰神，佛家曰心

七情之网：曰喜怒，曰哀惧，爱恶欲（三字经）。

五情之网：怒、喜、思、悲、恐

### 二、技巧篇

#### 1.中医五行管理理论

颜色管理法

饮食调节法

行为生克法

心理暗示法

药物干预法

#### 2.传统心性修炼

儒家的静坐/围棋/古琴/书画/礼仪等

佛家的瑜伽/禅定/观想等

道家辟谷/吐纳/导引等

医家五禽戏/八段锦/太极拳等传统武术

五乐调心

### 三、专业篇

#### 1.五常管理法—向负面情绪说再见

五情伤五脏

怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾

五常化五情

仁：好生恶杀，义：道义担当，礼：争让得宜，智：圆融明辨，信：忠正

诚敬

#### 2.家庭压力化解-五伦管理法

夫妇—夫义妇德

父子—父慈子孝

君臣—军敬臣忠

兄弟—兄友弟恭

朋友—朋友有信

#### 3.社会压力缓释-五德管理法

温：不热不凉，像人的体温一样保持长久

良：不优不劣，保持良好的状态不等于不好不坏

恭：不卑不亢，敬他人，就是敬自己

俭：不吝不奢，勤俭不浪费，处处留美德

让：不争不退，好勇斗狠不可取，当仁不让是英雄

## 四、心态篇

### 1.坏心态形成坏人生

三气周瑜/范进中举/空城计/黛玉葬花/夏侯杰的

### 2.心态影响情绪，情绪反应心态

负面情绪引发疾病

负面情绪扰乱人际关系

负面情绪让生活处处碰壁

一件可以随身携带的“风水”

### 3.阳光心态造就成功人生

太阴与太阳，阴阳之序，坎离之象，乾坤之变，男女之别。

“天行健”与“地势坤”

阳光心态是一种心智模式，是符合时代要求的“正能量”。

## 总结

好心态向太阳取经

好心态向水悟求